



17º CONGRESSO BRASILEIRO DE
ADOLESCÊNCIA
17 a 20 de setembro de 2018 - Porto Alegre - RS

17 a 20
de setembro

Barra Shopping Sul
Av. Diário de Notícias, 300 - Cristal, Porto Alegre - RS



Trabalhos Científicos

Título: Efeitos Da Luz Azul Na Qualidade Do Sono E Saúde Ocular Em Adolescentes

Autores: ISABELLA RONCHETTI MARTINS XAVIER (UNISINOS), SOPHIA RONCHETTI MARTINS XAVIER (UNISINOS), AMIRA ABED (UNISINOS)

Resumo: O aumento do uso de dispositivos eletrônicos com emissão de luz azul — como smartphones, tablets e computadores — tem gerado preocupação quanto aos seus efeitos na saúde ocular e no ciclo do sono, especialmente em adolescentes. A luz azul, de alta energia e curto comprimento de onda, pode interferir na produção de melatonina, hormônio fundamental para a regulação do ritmo circadiano. Além disso, a exposição prolongada pode causar desconforto ocular, fadiga visual e potencialmente contribuir para o desenvolvimento de condições oculares crônicas. Entender esses efeitos é essencial para promover hábitos saudáveis e prevenir consequências adversas. Investigar a relação entre a exposição à luz azul emitida por dispositivos digitais, a qualidade do sono e os sintomas oculares em adolescentes. Estudo observacional transversal com adolescentes entre 12 e 18 anos. Foram aplicados questionários para avaliar o tempo diário de uso de dispositivos digitais, a presença de sintomas oculares (ressecamento, fadiga, irritação) e parâmetros subjetivos da qualidade do sono, utilizando a escala de Pittsburgh. Medidas objetivas da acuidade visual e avaliação da superfície ocular também foram realizadas. A análise estatística incluiu testes de associação e correlação, com nível de significância $p < 0,05$. Participaram 350 adolescentes (média de idade $15,2 \pm 1,8$ anos). A exposição média diária à luz azul foi de 6,9 horas, predominantemente via smartphones (90%). Sintomas oculares foram relatados por 68% dos participantes, destacando-se fadiga ocular (54%) e ressecamento (47%). A má qualidade do sono foi identificada em 59% dos adolescentes, com associação estatisticamente significativa entre maior tempo de exposição à luz azul e pior escore na escala de Pittsburgh ($p < 0,01$). Além disso, adolescentes que utilizavam dispositivos digitais por mais de 5 horas antes do sono apresentaram maior prevalência de sintomas oculares e distúrbios do sono. A exposição prolongada à luz azul emitida por dispositivos digitais está associada à piora da qualidade do sono e ao aumento dos sintomas oculares em adolescentes. Esses resultados enfatizam a necessidade de estratégias educativas para o uso consciente de telas, incluindo limitações no tempo de exposição noturna e adoção de filtros de luz azul, visando à proteção da saúde ocular e ao equilíbrio do ciclo circadiano nessa população.